

GNETA

Efter att ha tittat på herr kvalet under Swedish Open kunde jag konstatera 2 saker: 1. klassen på spelarna som ligger mellan 150-800 i världen är betydligt bättre än det var för 10-20 år sedan - *Vilket givetvis är naturligt, Vilken sport har inte gått framåt de senaste 20 åren?* 2. Antalet "unforced errors" är alldeles för högt även om tempot är mycket högre i dagens tennis.

När jag sedan börjar fundera på varför de oprovocerade misstagen har ökat så dramatiskt är det något som ringer i skallen att jag har hört juniorer som har använt ordet gnet som ett skällsord. Och när jag sedan frågar de svenska ledarna och andra tränare börjar det gå upp för mig att detta är ett problem som har funnits inom svensk tennis de senaste 10-15 åren vilket får mig än mer konfunderad.

Basen för att kunna bli en riktigt duktig tennisspelare stavas ju G-N-E-T. Världens bästa tennisspelare är ju gnetar. Nadal är en gnet, Djokovic likaså, Murray är en gnet och Ferrer ska vi inte tala om. Det är ju här den stora skillnaden är mellan nummer 500 i världen och nummer 5 i världen. Antalet unforced errors.

Men, säger säkert de flesta, hur kan jag påstå att de är gnetar när de slår så enormt hårt? Jo, det handlar om att spela så säkert det bara går utan att överslå. Spela så säkert och placera bollarna där motståndaren allra minst vill ha dem för att stressa fram misstagen från motståndaren. Men man behöver nödvändigtvis inte slå så hårt att man dödar bollen utan att motståndaren är där med racket. Jag tror att många juniorer ser den gnetande spelaren i han, som i 10-11 års åldern bara slog ballong bollar och i och med att den ballong bollande spelaren oftast hade lite bättre tålamod så förlorade spelaren som försökte lite mer. Efter en sådan förlust kunde då den mer aggressiva spelaren (och t om både tränaren och hans förälder) säga att; " ja, idag förlorade han, men den andra bara gnetade"

Mao en bortförklaring som vilken som helst varför han förlorade. Och alldeles för ofta är det dessa aggressiva spelare som inte räcker till, som inte har tålamodet, som inte är tillräckligt starka och uthålliga som håller sig till dessa kommentarer vilket i min värld är brist på respekt och ödmjukhet. Både mot motståndaren, och den uppgift som man förväntar sig av dem på tennisbanan. Tyvärr gör ju det *j-t* ont att spela en tuff tennismatch och det är här man verkligen skiljer agnarna från vetet. Och det han egentligen säger utan att själv veta om det är ju att jag förlorade mot en som kämpade mycket hårdare än vad jag gjorde.

Det mest skrämmande av allt är att jag har hört t om tränare som har använt ordet gnet som ett skällsord och vad ska eleven tro då? Givetvis måste man börja med sitt spel från grunden för att sedan öka kraften i sina slag successivt. Jag tror knappast att golftränarna säger till sina elever att; "vi skiter i det där säkra gnetspelet, det viktigaste är att du kan slå långt". Tyvärr gör ju det *j-t* ont att spela en tuff tennismatch och det är här man verkligen skiljer agnarna från vetet. Alla kan slå

dödande slag lite då och då men att konsekvent kunna ha tålmod i kombination med uthållighet är få förunnat. Och tyvärr blir det de som inte har dessa egenskaper som övertygar "gnetarna" att de inte kan hålla på med ett sådant här spel i och med att det inte leder till någonting när man blir äldre och måste kunna slå hårt.

Jag kan däremot förstå att detta, tänket har uppkommit på vissa klubbar där underlaget har varit så slitet att sk 3-bolls tennis (serve-retur-dödande slag) har varit enda utvägen för vinsttörstande juniorer (och tränare). Klimatet i norr är ju givetvis något som alltid kommer ligga Sverige i fatet men i och med att även inomhus underlagen är såpass långsamma nuförtiden så finns det ingen anledning till att spela 3-bolls tennis. Man får heller inte glömma att yngre barn vill spela som sina idoler genom att slå lika hårt men här är det tränarens uppgift att stävja det tänket. Likadant är det flera juniorer som upptäcker att de kan slå lite hårdare om de får en tyngre racket vilket också är nog så förödande för både teknik och ev skador. Hårdheten får komma successivt och här finns det inga genvägar. Jag har ingen aning om hur Nadal, Murray, Ferrer, Djokovic mm spelade som unga juniorer men jag har svårt att tro att de överslog när de var pressade. Jag tror istället att de har ökat på farten successivt i sina slag för att när de kom fram till slutmålet som världsspelare veta exakt var gränsen går för chansslag och gnetslag. Jag tror även att oavsett vilken världsspelare du plockar fram på 100-listan kan i grunden hålla igång bollen hur länge som helst.

En annan fördel jag ser med "gnetande" juniorer är att de tvingas att röra sig rätt och att ställa in sig för att kunna slå bra slag i framförallt ytterläge medan spelarna som går "all-in" oftast chansslår när de är pressade. Här tror jag att vi svenskar har mycket att ta igen genom alternativ träning men det ämnet tänkte jag beröra i nästa numret av magasinet. Ytterligare en fördel är att som gnetande junior lär man sig en viss överlevnadsinstinkt och en helt annan tuffhet än aggressiva chansspelare juniorer.

Tro nu inte att jag inte vill att man ska lära sig att sätta fart på en stillastående boll också. Givetvis ska även detta slag finnas i repertoaren, liksom slice mm för variationens skull men tanken är ju att man ska använda detta slaget när tillfället bjuds och där man har minimerat risken för misstag. Jag själv var en jättegnet. Jag tog aldrig några större risker förutom när jag mötte spelare som spelade "spanjortennis". I och med att jag växte upp bland spelare runt om i Sverige som i och för sig var väldigt bollsnåla fanns det ingen (förutom Kent Carlsson) som hade sådan där extrem topspin på bollen. Jag hade därför svårt att möta spanjorer som Arresse, Moya, Corretja (som då var dagens yngre generation) var slag studsade med bred marginal ovanför höfthöjd och då bollen framförallt kom på min backhand-sidan visste jag inte hur man skulle få fart på dessa bollar. Då tvingades jag till att spela 3-bollstennis. Allt från serve-och volley till att attackera deras servar och gå på nät efter returen. Men mitt grundspel har alltid varit att spela säkert. Fram till 13-14 års ålder kommer jag ihåg att jag räknade bollarna jag slog över nät och jag gav mig den att det inte var jag som skulle ge mig.

På proffsnivå gick mitt spel ut på att låsa in motståndaren med min forehand på deras backhandsida och om det krävdes kunde jag slå 15-20 forehand i rad tills tillfället bjöds att döda bollen alt att motståndaren missade. Men trots att farten i mina forehandsslag kunde upplevas som chansslag var det gnetslag i min värld. Om jag däremot försökte dra en rak backhand eller tom en crossforehand

övergav jag min säkra gameplan genom att chansa på ett slag som jag visste kunde sitta var som helst. Denna taktik var givetvis väldigt tråkig men den var vägvinnande och det var allt som räknades i min värld.

Jag fick däremot inte bli bekväm i att inte gå runt att slå forehand. Ibland när backhanden fungerade som bäst blev jag nämligen mer stillastående i och med att jag kände mig säker med bra längd på båda sidor och vid dessa tillfällen kunde jag bli för passiv. Men mitt problem har aldrig varit att jag har övervärderat lägena vilket gjorde att jag chansspelade. Men just den känslan får jag när jag ser de flesta juniorerna idag där det ser ut som att de inte spelar "på riktigt" och där det ser ut som någon slags TV-spels känsla har smugit sig in. Där känns det mer som att de tänker: "missar jag bollen trycker jag bara på delete och börjar om igen."

Och det är inte bara på matcher som den här noggrannheten är ett måste. Även på träningar är det lika viktigt att man inte börjar att slå för mycket chansslag och slag som inte finns. Varje slag som man slår registrerar kroppen och ju fler dåliga slag som registreras ju större chans blir det att kroppen registrerar fel rörelser. Där man ser mest slarv bland juniorerna är på inbollningen. När sedan den riktiga träningen börjar kommer de ofta inte in i rätt rytm och slagen blir lidande. Även de gångerna då tränaren säger att vi ska köra teknik är det alltför många som slappnar av och glömmer att röra på fötterna.

Jag älskar den storyn då en 16-årig Jonas Björkman fick träna med den då 22-åriga världsstjärnan Stefan Edberg för första gången. Efter de 8 första bollarna på inbollningen låg samtliga 8 bollar på "Bjösse" sida av nätet varefter Stefan går fram till Jonas och säger: "du Bjösse, träningen har faktiskt redan börjat" Bjösse har berättat att de orden tog han med sig hela sin karriär. Jag gillar också det som Fidge Rosengren skrev i tennismagasinet ??/?? om grustennis (med Söderling på utsidan av magasinet): "När du bollar in så använd endast en boll. Då lär du dig att vårda bollen".

Johan Sjögren berättade en liknande historia när Wilander och Johan skulle bolla in inför lag-Em för ett antal år sedan. "Vi fick endast en boll av vår dåvarande kaptan Tomas Ekelund vilket vi givetvis ifrågasatte och där han förklarade att ni inte behöver fler bollar att värma upp med. Efter 18 minuter (OBS! Johans anmärkning:)) kom första missen och det var givetvis jag som slog en forehand i nät" sa Johan och garvade. Precis som det var för Bjösse kommer både Mats och Johan ihåg denna händelse.

Jag har även fått höra att den "berömda" 8-bollars träningen, som vi ofta körde under Davis Cup träningarna har blivit ett skällsord bland tränare och juniorer. Jag håller med att man inte tränar dödande slag här men man lär sig i alla fall att behandla bollen rätt, man slår en j-a massa korrekta slag och bättre fysträning än denna övning får man leta efter.

Avslutningsvis kan jag inte glömma vad en utländsk coach sa till mig för något år sedan: "Gusten, vad har hänt med svensk tennis. Förr när man mötte er svenskar hade man ju förlorat mot er när man såg att man skulle möta en svensk spelare. Då missade ju ni inte en boll. Idag är det ju tvärtom där alla landsmän jublar för att de får möta en svensk som man vet kommer att missa bollen". Hur negativ jag än låter i den här artikeln tycker jag ändå att våra bästa svenska spelare har börjat ta små, små steg framåt där det känns som vi sakteliga är på rätt väg igen. Och jag vet att det inte går på bara



några år att få fram nya topp hundra spelare. MEN jag skulle gärna vilja möta den där coachen om ett tiotal år igen (då trenden förhoppningsvis är att alla "gnetande" svenskar upplevs som coola) där han berömmar oss tennissvenskar som bollsnåla och "gnetiga".